

'Blue Mind' wat de zee met ons doet

Tineke Seys

VLIZ Wandelaarkaai 7, 8400 Oostende; info@vliz.be

Dat de zee – bewust of onbewust – een groot effect op ons heeft, staat al langer vast. De gezonde zeelucht, het zoute water en de rustgevende omgeving dragen allemaal bij tot een betere fysieke gezondheid. Maar heeft de zee ook een invloed op onze gemoedstoestand en hoe we ons voelen? Daarop durven we volmondig “Ja!” antwoorden. Dit fenomeen – ook wel ‘Blue Mind’ genoemd – gaat na hoe de zee onze gedachten en gevoelens beïnvloedt. Sommige mensen houden van de zee door haar puur gelukkig makend effect. Anderen verachten en schuwen de zee door angst en ontzag. Maar gevoelens zijn niet rationeel, noch te vatten in concrete cijfers, waardoor er lange tijd geen wetenschappelijk onderzoek werd naar gedaan. Want wat is geluk of verdriet? We kennen het gevoel allemaal, maar toch is het voor elke persoon zo immens verschillend en moeilijk te vatten in woorden. Het is dit subjectieve gevoel dat men in ‘Blue Mind’ wil onderzoeken.

En net omdat het zo persoonsgebonden is, riepen we de hulp in van vijf bevoorrechte getuigen: (1) zanger-verteller Johan Verminnen; (2) ontwerper-kunstenaar Fabiaan Van Severen; (3) commandant bij voormalige RMT Fred De Backere; (4) professor inspanningsfysiologie Jan Bourgois; (5) fanatieke zeescout Charlotte De Valckenaere. Uit de diepte-interviews met deze personen werden een aantal uitspraken gefilterd, die verspreid worden weergegeven in de tekst. Met bijzondere dank aan de geïnterviewden!

De zee: intrigerend of intimiderend? Liefhebber of tegenstander?

Water laat niemand koud

Water is van levensbelang, ook voor de mens. Het feit dat het oppervlak van de Aarde (“de blauwe planeet”) voor 71% wordt ingenomen door water en dat we zelf voor gemiddeld 55 à 60% uit water bestaan, benadrukt dit belang. Het staat dus buiten kijf dat water – en de zee in het bijzonder – een allesomvattende invloed heeft op ons bestaan. De moeilijk te omschrijven zeegeur intrigeert ons. Het geluid van de golven brengt ons naar verre gedachten. De tast en zoute smaak van het water roept nostalgie (of walging) op.

De golven veroorzaken angst of net een kick en het oneindige zicht schept openheid die bevrijdend of juist bedreigend kan zijn. Time to explain the magic!

.....

De zee is een minnares: ze kan furieus zijn, maar ze kan liefde geven ook – Jan Bourgois.

.....

Aan mode en persoonlijke smaak onderhevig

Tegenwoordig zijn woningen en vakantieverblijven die aan zee gelegen zijn zeer gewild en begeerd. Toch is dit niet altijd zo geweest. Voor de grote golf van industrialisatie werden eigendommen aan het water gelegen als onwenselijk beschouwd. Men vond ze gevaarlijk, stinkend en vervuild, onverdedigbaar en men wou zo ver mogelijk wegblijven van dodelijke bacteriën, schimmels en de pest. Een zeezicht in die tijd had als enige voordeel dat je nakend gevaar van over zee – zoals piraten, stormen, vijanden en “zeemonsters” op zee – tijdig kon ontwaren.

Onze voorliefde of weerstand voor de zee is niet alleen tijdsgebonden, ze verschilt ook van persoon tot persoon. Binnen de psychologie spreekt men van een

persoon-omgevingsfit, dit is de mate waarin iemands persoonlijkheid overeenstemt met de omgeving. Iedereen – elk met zijn/haar eigen persoonlijkheid, behoeften en noden – zoekt immers een omgeving die de biologische en psychologische noden het best weet in te vullen. Hoe groter de fit, hoe groter het ervaren geluk. Het is dus mogelijk dat mensen met claustrofobie eerder een voorkeur zullen hebben voor open omgevingen zoals de zee dan voor een drukke stad als Brussel.

En wat meer is, je kunt het nu ook zelf testen. Wil je weten waar en wanneer jij het gelukkigst ben? Download dan snel de gratis ‘Mappiness’-applicatie op je smartphone en doe mee aan het onderzoek (zie kaderstuk).

.....

Ik ben een zoetwatermatroos, iemand die heel zijn leven wou varen, maar die aan wal staat. De kust is de scheiding tussen wie je bent, en wie je zou kunnen geweest zijn. Ik houd van alles wat vaart, van een badkuip op een beek tot een rivieraak op een kanaal. De kaai (‘het verlangen naar’) is daarbij even belangrijk als de zee zelf. De zee als de reis naar het oneindige, de vergaarbak, het einde. Als je dit vergelijkt met het woord ‘einder’... mooi toch! – Johan Verminnen

.....



LDW

Test zelf je *Mappiness*

George MacKerron, de Britse omgevingseconoom en uitvinder van *Mappiness*, wil via deze iPhone app nagaan wanneer, waar en waarom mensen het gelukkigst zijn. Iedereen kan (anoniem) deelnemen aan het onderzoek door de gratis app te downloaden. Het principe is simpel: twee maal per dag zal *Mappiness* je vragen om een aantal details door te geven over hoe je je voelt, waar en in welke context je je bevindt. Ondertussen worden ook de geluidsniveaus in je omgeving gemeten en zal je gsm-GPS je exacte locatie doorgeven via satelliet. Dit alles neemt slechts 30 seconden tijd in beslag. Bovendien kun je feedback vragen over jouw eigen *Mappiness*! Voorlopige resultaten van deelnemers uit Groot-Brittannië toonden onder andere al aan dat mensen zich het gelukkigst voelen in omgevingen zoals de kust, de bergen en naaldbossen. Sterker nog, men kon zelfs aantonen dat men 5,2% gelukkiger was als men zich in kustgebieden bevond! Wil je zelf deelnemen of heb je nog vragen, surf dan zeker eens naar www.mappiness.org.uk/.



Wat ervaren mensen positief aan de nabijheid van de zee?

De zee kan prachtig zijn in al haar facetten, dat weten liefhebbers maar al te goed. Ze doet ons dingen voelen die we vaak niet kunnen plaatsen. Zo kunnen we ons plots heel gelukkig voelen als we aan zee zijn, zonder te weten waarom. Dit gebeurt vaak door onbewuste associaties of plezierige herinneringen aan onze kindertijd. Wie als kind graag naar zee trok, gaat wellicht nog steeds graag kustwaarts. Maar waardoor voelen we ons nu precies zo aangetrokken? En waarom vinden we het zo moeilijk om te beschrijven hoe de zee onze gevoelens bespeelt?

Vrijheid, onbelemmerd zicht en openheid

Het water zien en horen bewegen, willen dat het danst en verandert van kleur bij zonsondergang... Hoe komt het toch dat we zo gefascineerd kunnen zijn door zonlicht dat op het water glinstert? Het is soms bijna hypnotiserend, hoor je wel eens zeggen. Turend over de horizon kunnen we naar het water blijven staren, we geraken er niet op uitgekeken. Langs de dijk, op het strand of vanop een bootje, onze gemoedstoestand verandert onbewust. Voor sommige mensen werkt de zee kalmerend; ze kunnen nu beter hun gedachten op een rijtje zetten. Voor anderen creëert de zee net een toestand van nul gedachten.

.....
'For the first time in my waking life, I had zero thoughts. It was a mental quietude I'd never known existed' – Seth Stevenson
.....

Sigmund Freud, de grondlegger van de psychoanalyse (strekking binnen de psychologie), noemde deze bijna onbeschrijflijke gewaarwording het 'oceanische gevoel'. Hiermee verwees hij naar het grenzeloos, geheel en oneindig karakter van de zee. Het aangetrokken worden door het open gevoel dat de zee ons biedt, is misschien wel evolutionair bepaald. Vroeger, in de tijd dat de oermens nog ging jagen, waren halfopen-halfgesloten



landschappen al erg in trek. Ze boden de perfecte mix tussen enerzijds zicht hebben op prooi en vijand, terwijl ze anderzijds schuilgelegenheid voorzagen in geval van nood. Ook al hoeven we vandaag niet meer te jagen om te overleven, toch kan het mogelijk nog steeds verklaren waarom de één meer of minder openheid verkiest. Zo kunnen mensen met agorafobie (i.e. de angst voor open ruimten) zich beklemd voelen door het onbegrensde zicht aan zee en het oneindige van de horizon.

.....
Aan een meer kan ik zelfs al claustrofobische neigingen hebben omdat ik de overkant kan zien. – Jan Bourgois
.....
Zoals de boer zijn veld nodig heeft, heb ik dat zeezicht nodig. – Fred De Backere
.....

De eenvoud van het zeelandschap werkt ook ontspannend, en wie wil al niet eens ontsnappen aan de alledaagse drukte en stress? Je kunt er met de hond wandelen, een surfer aanschouwen die zich laat glijden

over elke golf, of een visser observeren die heuglijk zijn hengel uitsmijt, wachtend tot de vis toehapt. Maar gaat het vissen wel echt om het vissen zelf? Of is het veeleer te doen om de tijd dat je eens alleen bent met zoon of dochterlief, eens weg van alle drukte thuis en op het werk?

.....
‘Many men go fishing all of their lives without knowing that it is not fish they are after’ – Henry David Thoreau

De kracht van het kleur blauw

Vraag mensen wereldwijd naar hun favoriete kleur en ruwweg de helft zal blauw als antwoord geven. Verbaasd? Wetenschappers alleszins niet want zij ontdekten dat blauw licht – met een specifieke golflengte van 475 nanometer – lichamelijke, kennismatige en emotionele voordelen biedt. Blauw licht creëert namelijk een kalmerend, relaxerend en toch stimulerend effect. Bovendien brengt het positieve, emotionele reacties teweeg, zoals euforie, blijheid, beloning en welzijn. De reden dat blauw zo’n positieve invloed op ons heeft, zou het gevolg zijn van het feit dat we als mens geëvolueerd zijn op een planeet die grotendeels (door water en lucht) uit blauwe tinten bestaat.

Helaas gaat onze liefde voor blauw zo ver dat we zelfs in een turquoise, maar zwaar chemisch vervuuld meer zouden zwemmen. Dit ondervonden ze bij ‘The Blue Lagoon’ in Buxton (midden-Engeland), een met water volgelopen verlaten groeve. Inwoners en toeristen konden niet weerstaan om een duik te nemen in deze helder blauwe lagune met een zuurtegraad nauwelijks verschillend van die van bleekwater of ammoniak. Eerlijk, zou jij willen zwemmen in een bad vol bleekwater? Het meer mocht dan nog zo fenomenaal mooi ogen, gevaarlijk was het des te meer. Daarom kleurde de gemeenteraad het water zwart om zwemmers te ontmoedigen. Laat je trouwens niet misleiden: de azuurblauwe Middellandse Zee is meer vervuuld dan onze groengrijze Noordzee...

Dat blauw een geliefd kleur is, is ook bekend in de marketing, de sociale media en de reclamewereld. Velen maken hier gretig gebruik van; zo hebben onder andere Facebook, Twitter, LinkedIn, Skype, Ford, PayPal, KBC, etc. een blauw logo. Binnen de economie en marketing wordt blauw voornamelijk geassocieerd met geloofwaardigheid, vertrouwen, wijsheid, kracht en focus. Het is met andere woorden geen toeval dat er zoveel blauwe merken en logo’s bestaan. Is het je trouwens al opgevallen dat ook het VLIZ-logo groen-blauw is?

Uit onderzoek blijkt dat kleuren daadwerkelijk een bepaald effect hebben, ook al kan dit effect variëren over culturen heen. Zo zou een rode omgeving voordelig zijn bij taken die accuraatheid en aandacht voor



detail vereisen, terwijl blauw dan weer ideaal is bij creatieve opdrachten. Toch is niet al wat blauw is, pracht en praal. Het kan ons ook doen denken aan koude, rouw, spijt en dood. Een mooie illustratie hiervan is Pablo Picasso’s blauwe periode (1901-1904). De Spaanse schilder belandde na de zelfmoord van een vriend in een zware depressie. Tijdens zijn ‘Blue Period’ schilderde hij voornamelijk sombere portretten van eenzame figuren in blauwgroene tinten. Thema’s als armoede, eenzaamheid en wanhoop doordrongen zijn werken. Zijn meest bekende werk uit die periode is wellicht ‘The Old Guitarist’ (1903). Mogelijk associëren we blauw ook met de dood doordat de lippen en de huidskleur van een overledene langzaam blauw kleuren.

.....
Op mijn 40^{ste} heb ik me aangemonsterd als passagier op een cargo van Zeebrugge naar Buenos Aires, aan boord van een Poolse schip dat in Zeebrugge stopte om containers op te laden. Op een bepaald moment zei de Poolse kapitein: “Kijk Johan, daar verandert de zee van kleur, this is the ‘shit line’!” Dat vergeet ik nooit meer. De zee veranderde van kleur, daar waar de vervuiling stopte, want als je midden op de oceaan zit is het water van een heel andere kleur. Eigenlijk valt onze Noordzee nooit buiten de shit line, en daar zwemmen de mensen dan in... – Johan Verminnen

Zeegeluid als therapie

Aan de kust hoor je een mix van geluiden: het klotsen van golven, krijsende meeuwen, joelende kinderen, de gure en suizende wind, ... Maar ook het alomvattende achtergrondsgeluid van de zee op zich fascineert ons. Hoe komt dit? Wetenschappers kwamen alvast op de proppen met enkele hypothesen. Een eerste veronderstelling luidt als volgt: de



eerste negen maanden van ons ongeboren leven brengen we als foetus door in de baarmoeder. In het vruchtwater horen we – onbewust – allerlei geluiden afkomstig van onze mama: het suizen van haar ademhaling, het bonzen en ruisen van haar hartklopping, het kolken van haar vertering, ... Blijkbaar allemaal rustgevend geluiden die wel wat lijken op het “geluid van de zee”. Vanuit een andere invalshoek werd er onderzoek gedaan naar nostalgie, muziek en herinnering. Hieruit blijkt dat je tussen je 16 en 21 jaar de meeste nostalgische herinneringen aanmaakt en opslaat. Dus als je in die periode waardevolle tijd hebt gespendeerd aan de kust en de zee vaak hebt gehoord, is het heel waarschijnlijk dat je het geluid van de zee voor de rest van je leven in je soundtrack hebt opgeslagen.

Verder heeft men ook aangetoond dat mensen het geluid van de zee aangenaam en plezierig vinden door haar specifieke eigenschappen: een harmonische toonhoogte, een laag volume, geen al te hoge frequentie en een normaal patroon van geluidsgolven. Omwille van dit relaxerende en aangename effect worden zeegeluiden ook therapeutisch gebruikt om angstige mensen te kalmeren en gestresseerde of vermoeide mensen beter te doen (in)slapen. De galmende zeeklanken zouden zorgen voor een vermindering van het gehalte aan stresshormonen (cortisol en adrenaline).

Blauwe weetjes

Gamers in een blauw geschilderde kamer ervaren een meer regelmatige hartslag en voelen zich minder vermoeid en claustrofobisch dan gamers in een rood geschilderde ruimte.

In een experiment dragen proefpersonen een rode, blauwe of groene polsband aan één arm. Vervolgens krijgen ze op die plaats een bepaalde warmteprikkel toegediend en moeten ze aangeven hoe snel en hoeveel pijn ze ervaren. Proefpersonen met een rode polsband rapporteerden als eerste de meeste pijn. Degene met een blauwe polsband noteerden pas als laatste een pijngevoel en dit in geringere mate.

Zieke kinderen in de kliniek van Cleveland (Ohio, VS) verkiezen verpleegsters in blauwe uniformen boven die in witte of gele.

'Don't Make My Brown Eyes Blue' zingt de Amerikaanse Crystal Gayle. Helaas voor haar, want 50% van alle contactlenzen die in Amerika verkocht worden zijn blauw.

Uit een veldstudie naar insectenvallen blijkt dat muggen in het bijzonder aangetrokken worden door de kleur blauw. Wil je toch dat felblauwe avondkleedje dragen op reis? Smeer je dan zeker in met muggenmelk, want jij zal hun doelwit zijn!

In een onderzoek met een kleurenwiel kozen gelukkige en gezonde mensen een lichter blauwe tint dan angstige en depressieve mensen, die een meer donkere tint selecteerden. De tint van een kleur is belangrijker dan de kleur op zich, stelde men hier vast.

Blauw vermindert en onderdrukt onze eetlust doordat we een blauwe schijn associëren met rot vlees (durft wel eens in blauwachtige tinten uitslaan). Wil je dus minder van die overheerlijke chocomousse eten, doe ze dan in een blauwe kom in plaats van in een witte.



TS

'Bekend maakt bemind' het simpele blootstellingseffect

Mensen hebben de neiging om een voorkeur te ontwikkelen voor zaken waar ze herhaald aan worden blootgesteld. Dit effect, het *simpele blootstellingseffect* genaamd, werd in de jaren '60 getest door Robert Zajonc. Binnen de sociale psychologie wordt dit effect ook wel het 'familiariteitsprincipe' genoemd. Wanneer je herhaaldelijk wordt blootgesteld aan een prikkel, wordt het gemakkelijker om die stimulus te verwerken en terug op te halen uit het geheugen. Deze snelle en makkelijke verwerking zorgt er op zijn beurt voor dat we positiever zullen staan ten opzichte van deze stimulus. Er wordt dus een soort vertrouwdheid (of familiariteit) gecreëerd door de herhaalde blootstelling aan bijvoorbeeld woorden, geluiden, schilderijen, Chinese tekens, gezichten en geometrische figuren. Met andere woorden, hoe meer je naar de zee gaat, hoe leuker je het zou moeten vinden! Of hoe de zee een soort verslaving met zich mee kan brengen.

.....

Ik heb leuke jeugdherinneringen van mijn papa aan zee, ook al heb ik hem niet lang gekend. Ik dobberde rond in een rubberbootje en verzamelde alle schatten en schelpen die hij voor me zocht. – Charlotte De Valckenaere

.....

Dolfijnen, ik noem dat de sociale assistenten van de zee. Het moment dat je je een beetje down voelt, dan zijn ze daar. Dat is heel tof. – Fabian Van Severen

.....

Ik heb me laten vertellen dat gevangenen die lange tijd weinig contact hadden met mensen buiten de muren, eens ze vrij zijn ook naar zee trekken. Sommigen van hen bestellen direct een taxi aan de gevangenis van Leuven en rijden recht naar zee. De zee is wat achter je ligt, de zee is het leven. – Johan Verminnen

.....



TS

Frisse zeegeur tot in de body-shops

Geuren roepen gemakkelijk herinneringen of emoties op. Ook is het zo dat geuren direct inspelen op ons primitief beslissingscentrum, wat wil zeggen dat de 'denkfase' wordt overgeslagen. Bij onze andere zintuigen (zien, horen, proeven en voelen) is dit niet het geval; hier worden de binnenkomende prikkels eerst gefilterd door andere hersendelen. Eigenlijk is het simpel: ruik je plots rook, dan vlucht je; ruik je verse boterkoeken, dan krijg je honger. Daar denk je niet eerst over na. De zeegeur heeft hetzelfde effect op mensen: sommigen ruiken de zee en voelen nostalgie, anderen daarentegen knippen hun neus dicht. Dit laatste is overigens niet zo onlogisch. De zeegeur wordt voornamelijk bepaald door dimethylsulfide (DMS), een organische zwavelverbinding met een zeer onaangename geur, een geur die ook vrijkomt tijdens het koken van zeevruchten. Waarom houden dan toch zoveel mensen van de zeelucht? Nostalgie? Frisheid? Herinneringen? Ze hebben voor iedereen een andere betekenis. Omdat de associatie veelal als positief wordt ervaren kom je ook in het dagelijkse leven geregeld producten tegen met verwijzing naar de – kunstmatige – frisse zeegeur: 'Cool Water Wave' parfum van Davidoff, wc-eend met extra *ocean fresh*, een bodylotion *Oceanus* van Body Shop, luchtverfrissers, schoonmaakproducten, scrubs en andere cosmeticaproducten.

De rust van het drijven, de kick van de megagolf

We houden ervan om in, op, onder, rond of dichtbij de zee te zijn. Zeilers die een solo-reis maken rond de wereld of surfers die de hoogste golven opzoeken in Hawaï, je vindt voor elk wat wils. Sporten is gezond, maar sporten aan zee is nog zoveel beter! Het is geen toeval dat (fysiek of geestelijk) zieke mensen naar de kust worden gestuurd als kuur. Vanuit een meer wetenschappelijk standpunt stelde men ook vast dat zich in water bevinden een gevoel van rust creëert. Als we bijvoorbeeld gaan zwemmen, zal ons lichaam stoffen (endorfine en endocannabinoïden) produceren die angst en stress verminderen. Als we in het water zijn, ervaren we door het drijven lichamelijke sensaties zoals ontspanning en gewichtloosheid. Sommige mensen voelen het op- en neergaan van het water nog uren nadat ze de zee verlaten hebben. Drijftherapie – of floating – werd in 1956 ontwikkeld door de Amerikaanse neuroloog John Lilly. Floating zou helpen tegen stress, angst, slapeloosheid en pijn (bijvoorbeeld bij hernia of reuma). Bij dergelijke behandeling wordt de patiënt zo'n 1 à 2,5 uur in een verduisterde watertank geplaatst; deze is gevuld met magnesiumsulfaat (ook wel *bitterzout* genoemd) en andere mineraalzouten. Dit mengsel zorgt er dan voor dat men probleemloos blijft drijven en volledig kan ontspannen. Er werden al positieve resultaten bekomen bij mensen



TS

met autisme, aandachtstoornis, depressie, angststoornis en posttraumatische stressstoornis. Dit belet niet dat drijftherapie tot op de dag van vandaag door de geneeskunde meer als experiment dan als echte behandeling wordt aanzien.

Bepaalde watersporten – surfen, zeilen, duiken, etc. – zorgen dan weer voor een kick en adrenaline rush. Men kan vanwege het beloningseffect en zelfs apart als het ware 'verslaafd' geraken aan deze activiteiten (of andere zaken). Hoezo, denk je bij jezelf? Laat ons surfen als voorbeeld nemen. Een beginnende surfer zal starten met het trotseren van makkelijke golven en deze uitdaging zal ervoor zorgen dat zijn lichaam dopamine vrijstelt. Dopamine is een neurotransmitter die geassocieerd wordt met risico, kick, beloning, nieuwheid en verslaving. Op zijn beurt zal dopamine het beloningscentrum in de hersenen van de surfer prikkelen, wat hem een plezierig gevoel geeft. Dat heerlijke gevoel wil hij opnieuw, dus wat doet onze surfer? Hij gaat een grotere uitdaging aan en zoekt nog grotere (en meer gevaarlijke) golven op. Dit zal opnieuw dopamine vrijstellen en het beloningscentrum activeren, met weer een heerlijk gevoel als gevolg. Op de duur zal hij telkens een grotere uitdaging nodig hebben om hetzelfde beloningseffect te bekomen. Sporten – en zeesporten ontsnapt daar niet aan – kan dus wel degelijk 'verslavend' werken.

.....
'Big wave surfers' gaan wereldwijd op zoek naar de grootste golven. Het is een beperkte clan, een soort stam. Ze kijken naar alle weerberichten en zoeken uit waar ter wereld de grootste golven aankomen en dan vliegen ze daarheen. Hun grootste doel is om de allergrootste golf af te surfen. Die gasten gaan in golven van 50-70, ja zelfs 100 voet (30 meter). – Jan Bourgois
.....

Oorlogsveteranen, autisten en de zee

Dat de zee ons veel goeds te bieden heeft, staat buiten kijf. Ook op vlak van (psychische) behandeling wordt er tegenwoordig gebruik gemaakt van deze positieve aspecten. Zo werden er signifi-

effecten aangetoond bij mensen met een posttraumatische stressstoornis (PTSS). Oorlogsveteranen, bijvoorbeeld, keren vaak niet alleen lichamelijk toegetakeld terug uit de strijd, maar ook mentaal getraumatiseerd. Bij deze oud-strijders kon men relaxatie en stressreductie bekomen door ze in of op water te plaatsen. Dit had vervolgens voordelige effecten naar rehabilitatie toe.

.....
'Kayaking is my medicine.' – Ed Sabir, Vietnam veteraan
.....

Ook bij kinderen met autisme of het Syndroom van Asperger vond men gunstige effecten. Deze beide aandoeningen vallen onder de noemer '*pervasieve* (diep doordringende) *ontwikkelingsstoornissen*'. Voor deze kinderen is er in het alledaagse leven te veel stimulatie rond hen waar ze niet mee om kunnen. Vaak hebben ze ook moeite met praten, lachen, sociaal contact,... Wanneer men met deze kinderen naar zee gaat, zijn ze beter in staat om oogcontact te maken (en te behouden) en hebben ze een grotere tolerantie voor aanraking, zo blijkt. "Eens ze in het water zijn, kan je geen onderscheid meer maken tussen de kinderen met en zonder autisme.", zei een mama uit het '*Surfing for Autism*' project in Florida.

Niet al goud wat blinkt...

Misschien zijn we wat te enthousiast geweest, want de zee is voor lang niet iedereen een plaats van ontspanning en plezier. Mensen die ooit al terechtkwamen in een 10-Beaufortstorm weten dat de zee ontembaar is en vol gevaren zit.

.....
'And with the sea you never take liberties. You ask her, you don't tell her. You have to remember always that she's the leader, not you. You and your boat are dancing to her tune.' – Michael Morpurgo
.....

Mensen die varen en die geen schrik hebben: dat bestaat niet. Want vroeg of laat zie je de zeeduivel. – Fred De Backere
.....

Je weet dat de zee almachtig is. Punt. – Charlotte De Valckenaere
.....

Tijdens zo'n solo-reis is eenzaamheid mentaal het moeilijkste. Ik gebruikte af en toe de zelfstuurinrichting en omwille van de eenzaamheid had ik het een naam gegeven: Willy. Maar Willy was niet altijd betrouwbaar, dus ik had vaak ruzie met hem. "Godverdomme, Willy, wil je nu weer niet werken!" Want als hij niet deed wat hij moest doen, moest ik sturen. Soms dagen aan een stuk. Maar als Willy aan het sturen was, was ik op mijn gemak. – Fabian Van Severen
.....

De zee – en alles wat er mee samenhangt – kan mensen dan ook behoorlijk wat angst inboezemen. Dit kan gaan van een normale angstreactie tot een fobie. Bij een fobie is sprake van een irrationele en ziekelijke angst die niet in verhouding staat tot de reële bedreiging waar men bang voor is. Enkele voorbeelden van fobieën gerelateerd aan de zee: angst voor de zee of oceaan (*thalassofobie*), water (*aquafobie*), diepte (*bathofobie*), wind (*ancraofobie*), vissen en schaaldieren (*ichthyofobie* en *ostraconofobie*), haaïen (*selachofobie*) en duizeligheid of draaikolken (*dinofobie*). Bij aquafobie wordt de angst niet altijd veroorzaakt door het water zelf, maar vaak ook door gevaren die met water geassocieerd worden, zoals verdrinking of kopje onder gaan. Ook dramatische gebeurtenissen als tsunami's, overstromingen, orkanen, schipbreuken, tornado's en ongelukken ver uit de kust horen helaas bij het totaalplaatje van de zee.

De zee grijpt ons bij de keel

's Ochtends wakker worden of ontbijten met zicht op zee geeft onmiddellijk dat tikkeltje extra vakantiegevoel, niet? Mede daarom zijn mensen graag bereid dieper

in hun portefeuille te tasten voor een woning met zicht op zee. Of het nu gaat om een vast verblijf of vakantieplekje, die extra centen hebben ze er zo voor over. Vastgoedmakelaars stelden zelfs vast dat mensen meer willen betalen voor een kleine woning aan zee, ook al kunnen ze voor de helft van die prijs een dubbel zo groot huis kopen vijf straten meer landinwaarts. Het is dus niet verwonderlijk dat de hotelprijzen voor een suite met zicht op zee aan de hoge kant zijn...

De keerzijde van de medaille is dat de kalmte die de zee uitstraalt vreemd genoeg ook mensen met zelfmoordgedachten aantrekt. Daadwerkelijk de trekker overhalen – letterlijk of figuurlijk – moet zenuwslopend zijn, maar ironisch genoeg biedt de stilte en sereniteit van de zee kennelijk net die rust om door te zetten.

Wat er ook van zij, onderzoek naar *Blue Mind* staat nog maar in zijn kinderschoenen. Geleidelijk aan groeit – zowel wij wetenschappers als bij het gewone volk – de interesse. Profiteer van de vele voordelen die de zee te bieden heeft en maak eens gebruik van volgend doktersvoorschrift als je je niet goed in je vel voelt: *'Neem twee golven, een strandwandeling en een duik, en bel me morgenochtend!'*

.....
Stel dat er een vaste verbinding zou zijn tussen Knokke en De Panne, zoals met de kusttram, maar dan met een schip: de "kustboot". Dat zou een fantastisch initiatief zijn. Voor mensen die tijd hebben. De huidige kusttram is enkel voor degene die werken, voor mensen die gehaast zijn. Met de kustboot krijg je het gevoel echt een reis te maken. Met opstapplaatsen aan de pieren of golfbrekers. – Johan Verminnen
.....

TS

